

Italie

RANDONNÉE DANS LES CINQUE TERRE

Code voyage : **EICINQ**



RANDONNÉE

Prochain départ confirmé le **05/05/2024**

A partir de **940 €**



Voyage en petit groupe



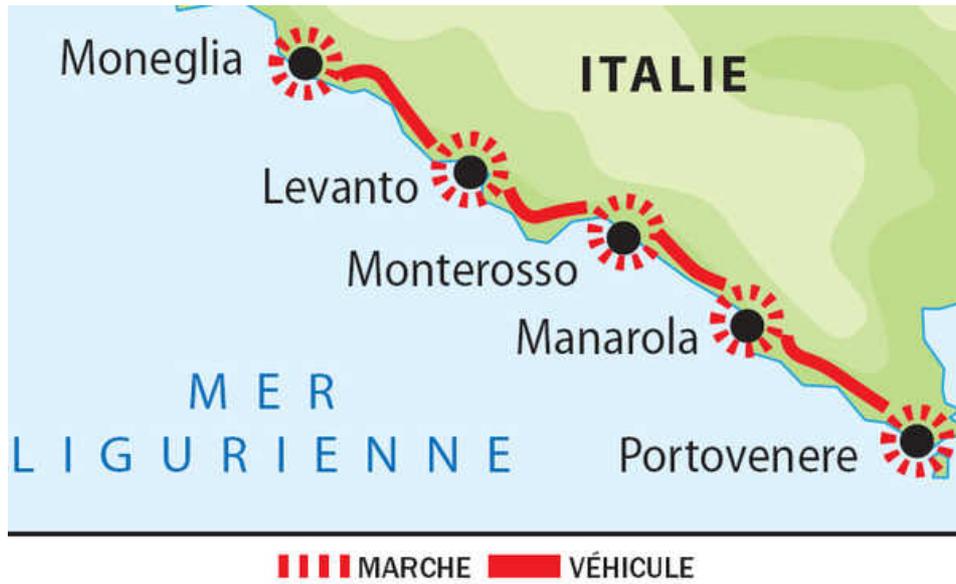
Niveau : **3/5**



6 jours

À l'extrémité Est de la Riviera Ligurienne, la nature et l'histoire nous ont légué, les villages des "Cinque Terre". Un paysage dans son ensemble unique au monde, classé depuis 1998 à l'UNESCO.

Au fil des jours nous découvrons Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore qui nous offrent une nature libre, un maquis méditerranéen somptueux, une merveilleuse composition de mosaïques aux mille nuances, et de vieilles maisons aux couleurs typiques accrochées aux rochers surplombants la mer. Sans oublier Portofino et Portovenere !



POINTS FORTS

- Les Cinque Terre, patrimoine mondial de l'Unesco, un must pour la randonnée en Italie !
- Des randonnées panoramiques avec vues extraordinaires
- Hébergement accueillant à Moneglia à 150 mètres de la mer, reconnu pour sa gastronomie
- Possibilité de réserver le train avec nous.

Jour par jour

JOUR 1

BIENVENUE DANS LES CINQUE TERRE - MONEGLIA

Arrivée individuelle à Moneglia*. Selon votre heure d'arrivée, découverte libre de Moneglia, ses ruelles enchantées et sa plage. Installation à l'hôtel pour 5 nuits. Présentation du circuit et verre de bienvenu, dîner et nuit.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre

JOUR 2

DE MONTEROSSO À VERNAZZA PAR LES SANCTUAIRES

Départ en train de Moneglia pour Monterosso. Aujourd'hui, nous prenons un peu de hauteur...

Depuis Monterosso, nous rejoignons les Crêtes et nous baladons à travers la forêt de pins maritimes, puis entre les oliveraies et vignes. Nous découvrons en même temps les sanctuaires de Soviore et de Reggio, qui de leur hauteur protègent les villages du bas. Notre journée continue par la visite du village de Vernazza, célèbre pour son petit port abritant les barques de pêche, et où les maisons ont été construites à l'abri de la montagne autour de la place principale. Depuis Vernazza nous emprunterons le magnifique sentier littoral qui nous mènera jusqu'à Monterosso, où nous prendrons un train pour rentrer à Moneglia.

Dîner et nuit à Moneglia.

DÉTAIL

Transport : Train
Marche : 5h
Dénivelé positif : 750 m
Dénivelé négatif : 750 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 3

CAMOGLI – SAN FRUTTUOSO – PORTOFINO

Départ en train de Moneglia vers Camogli : son nom est la contraction de "casa delle mogli", qui signifie "la maison des femmes". Selon la tradition, les maisons des femmes donnent en effet sur la mer pour que, de leur fenêtre, elles puissent guetter le retour de leurs maris pêcheurs en bateau. Nous prenons le temps de visiter la ville avant d'emprunter le sentier qui nous mènera à l'abbaye de San Fruttuoso, dans le parc naturel régional de Portofino. Selon les conditions climatiques, retour en bateau depuis San Fruttuoso jusqu'à Portofino.

Avant de prendre notre train du retour, arrêt à la petite ville portuaire de Portofino, où les maisons ont encore les formes et couleurs d'autrefois. Retour en bateau jusqu'à Santa Margherita Ligure et train à Moneglia.

Dîner et nuit à Moneglia.

DÉTAIL

Transport : Train
Marche : 3h
Dénivelé positif : 400 m
Dénivelé négatif : 450 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 4

DE MANAROLA À CORNIGLIA

Départ en train de Moneglia vers Manarola. Visite de Manarola, qui se caractérise par ses maisons-tours dont le but était la défense du village. La ville se situe sur un promontoire tranchant de roches sombres, avec une sortie sur la mer. De là, nous entamons notre randonnée vers Volastra et à travers les terrasses de vignobles nous descendons sur le village de Corniglia, dont l'origine remonte à l'époque romaine. Après notre déjeuner nous continuons notre randonnée en empruntant le sentier "azzurro" jusqu'à Vernazza nous offrant un magnifique panorama sur la Riviera des Cinque Terre.

Retour en train à Moneglia.

Dîner et nuit à Moneglia.

DÉTAIL

Transport : Train
Marche : 5h
Dénivelé positif : 650 m
Dénivelé négatif : 650 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 5



RIOMAGGIORE - PORTOVENERE

Départ en train de Moneglia vers Riomaggiore. Nous rejoignons la partie haute de Riomaggiore pour ensuite gagner le sanctuaire de la Madonna de Montenero. Nous cheminons à travers les vignes pendant quelques temps pour arriver à un autre sanctuaire dominant la mer. Nous pénétrons, peu à peu le parc naturel de Porto Venere et profitons de la vue panoramique sur le Golfe de la Spezia. Dans l'après midi nous rejoignons le village de Portovenere. Retour à Moneglia en train. En option et selon conditions climatiques, retour en bateau entre Portovenere et Levanto (22€/personne à payer sur place) puis retour en train pour Moneglia. Dîner et nuit à Moneglia.

DÉTAIL

Transport : Train

Marche : 5h-6h

Dénivelé positif :

750 m

Dénivelé négatif :

750 m

Hébergement : Hôtel

JOUR 6



DISPERSION APRÈS LE PETIT DÉJEUNER

Après le petit déjeuner, fin des prestations.

Bon retour !

DÉTAIL

Déjeuner : libre

Dîner : libre

À NOTER

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est aussi proposé par Atalante, le spécialiste du trek.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 02/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
DIM. 05/05/24	VEN. 10/05/24	1 055 €	DÉPART CONFIRMÉ 4 PLACES RESTANTES
DIM. 19/05/24	VEN. 24/05/24	1 005 €	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 02/06/24	VEN. 07/06/24	1 020 €	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 07/07/24	VEN. 12/07/24	1 020 €	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 18/08/24	VEN. 23/08/24	1 040 €	DÈS 4 INSCRITS
DIM. 08/09/24	VEN. 13/09/24	1 065 €	DÉPART CONFIRMÉ 4 PLACES RESTANTES
DIM. 22/09/24	VEN. 27/09/24	1 015 €	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 06/10/24	VEN. 11/10/24	940 €	DÉPART CONFIRMÉ
DIM. 20/10/24	VEN. 25/10/24	940 €	DÈS 4 INSCRITS

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

Le prix comprend

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 6.
- Les transferts en train du jour 2 au jour 5.
- Le "pass" d'accès aux sentiers.
- L'encadrement par un guide accompagnateur francophone.

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous le premier jour et depuis le lieu de séparation (Moneglia), possible en train (à privilégier), en voiture ou avion (voir rubrique "accès au lieu de rendez-vous").
- Les déjeuners des jours 1 et 6 et le dîner du jour 6.
- La contribution à la neutralité carbone pour votre voyage en Italie (si vous prenez les vols avec nous) : 5 € par personne

À payer sur place

- Les entrées dans les sites et musées.
- Les déjeuners des jours 1 et 6 et le dîner du jour 6.
- Les boissons (dont l'eau : en Italie on ne sert pas de carafe d'eau à table, il faut acheter des bouteilles).
- Le parking si vous venez en voiture (sur réservation : environ 6€ par jour et par véhicule. Attention, le nombre de places est limité).
- Les pourboires aux équipes locales (à votre discrétion), consultez la rubrique spécifique des Renseignements Complémentaires pour de plus amples informations.
- L'éventuelle traversée en bateau de Portovenere (une vingtaine d'euros).



Assurances au choix

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.



Acheminement

Nos prix sont calculés sans acheminement à destination. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver votre acheminement pour vous simplifier la vie.

En avion :

- Une proposition à la carte (choix de la compagnie, aéroport de départ).
- La transparence sur le prix du billet.
- Les frais de gestion et de modification de vol inclus en cas d'incident.
- Les transferts aéroport / hôtel inclus à votre arrivée et départ (quand applicable).
- Le tout pour un forfait fixe de 80 € / personne.

En train :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ, etc.).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

+ Options

- Supplément chambre individuelle (sur demande et sous réserve de disponibilité) = 385 euros (avril, mai, juin), 415 euros (septembre, octobre), 450 euros (juillet, août)
- Nuit supplémentaire à Moneglia, en chambre double avec petit-déjeuner : 100 euros par personne.
- Nuit supplémentaire à Moneglia en chambre individuelle avec petit déjeuner : 180 euros par personne.
- Possibilité de réserver le train avec nous :
 - Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ...).
 - La transparence sur le prix du billet.
 - Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

Détail du voyage

NIVEAU

Journée de randonnée de 3 à 6h de marche maximum. Pas de dénivelés important, une journée avec maximum 850m positif. Cependant, c'est une région escarpée, et le parcours comporte quelques montées et descentes raides, notamment via des escaliers. Il est conseillé de se munir de bâtons de marche.
L'été, il fait chaud. Le guide prêtera particulièrement attention et aménagera les journées en fonction.

ENCADREMENT

Installé depuis de nombreuses années, notre agence locale vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides d'aventure, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...
Vous retrouverez votre guide accompagnateur à votre hôtel le premier soir.
Le guide encadre le groupe jusqu'au dîner du J5.

ALIMENTATION

Parce que la gastronomie italienne fait partie des plus riches et des plus savoureuses, nous portons une attention particulière au contenu des repas et à leur préparation. Élaborés en fonction des besoins diététiques de chacun, les repas sont variés.

Le plus souvent :

- Midi : pique-nique préparés avec soin par nos guides
- Soir : Dîners à l'hébergement

L'eau

Durant votre séjour, les boissons, y compris l'eau, sont votre charge. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les hôtels, de préférence avec de l'eau minérale. Nous vous conseillons d'acheter des bouteilles de grande contenance et (5 litres par ex) et remplir vos gourdes au fur et à mesure.

HÉBERGEMENT

Nous logeons toute la durée du séjour dans un l'hôtel confortable à Moneglia : l'hôtel Eva la Romantica (pas de possibilité de chambre triple). Il jouit d'une situation idéale à 150 mètres de la mer et les lieux sont reconnus pour l'excellente cuisine et l'hospitalité. Il possède un bar-terrasse au 2ème étage offrant une vue magnifique, un salon de lecture avec des livres en langues étrangères, une borne Internet et un excellent restaurant. L'hébergement est engagé dans une démarche de développement durable. La propriétaire, d'origine génoise, vit à Moneglia depuis qu'elle a repris l'hôtel. Elle se sent très proche des Cinque Terre puisqu'elle a parcouru les sentiers tout au long de son enfance. Elle est aujourd'hui installée avec son mari et leurs enfants.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

A 19h rencontre avec le guide à l'hôtel et briefing sur le voyage.
Pour les clients arrivant après 19h, un second briefing de bienvenue est prévu à 21h00 à l'hôtel.
En cas d'arrivée après 21h00, le guide appellera les clients concernés ou leur enverra un message sur le téléphone, pour fixer un rendez-vous pour le lendemain matin au petit déjeuner, avec l'ajout de toute information logistique.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

La région des Cinque Terre a l'avantage d'être accessible en train et en voiture. C'est pour cela que nous vous conseillons un de ces deux modes d'accès :

*EN TRAIN OU BUS

- Depuis Paris, Lyon, Nice ou Marseille, il peut être intéressant de se rendre aux Cinque Terre en train ou en bus, direction Gênes ou Milan.
- De Gênes ou de Milan, vous prendrez un autre train pour vous rendre à Moneglia.

Pour l'itinéraire, les horaires et acheter les billets, RDV sur les sites : <https://www.thetrainline.com/fr> ou <https://trenitalia.com>

Attention : suite à un éboulement dans la vallée de la Maurienne, renseignez-vous sur les possibilités d'accès en train !

*EN VOITURE

Selon votre lieu de résidence, il peut être intéressant de vous rendre en voiture aux 5 Terre. L'hôtel dispose d'un parking (payant, environ 6€ par jour, sous réserve de dispo).

*En avion, il est aussi possible de rejoindre le séjour :

°Aéroport de Gênes

- De Paris ou de Province, différentes compagnies proposent des vols directs ou avec escale vers Gênes.
 - De l'aéroport de Gênes, vous prenez la ligne 100 de la navette VOLABUS (6€), qui vous emmène en 30 minutes aux 2 gares principales de Gênes (Genova Piazza Principe ou Genova Brignole). Départs très fréquents de 5h du matin à 00h le soir
 - De la gare Genova Principe ou Genova Brignole, prenez le train vers Moneglia. Vous aurez des trajets directs et des trajets avec 1 changement. Comptez entre 1h et 1h45 de trajet, suivant la gare d'où vous partez et les correspondances.
- Pour les horaires, Rdv sur le site <https://trenitalia.com>
- De la gare de Moneglia, marchez 10 minutes pour rejoindre l'hébergement
- °Aéroport de Pise
- De Paris ou de Province, différentes compagnies proposent des vols directs ou avec escale vers Pise.
 - De l'aéroport de Pise, vous sortez du terminal et prenez directement la navette People Mover (5€), qui vous emmène en 5 minutes à la gare de Pise (Pisa centrale). Départs très fréquents de 6h à 00h
 - De la gare de Pisa centrale, vous prenez le train pour Moneglia. Vous aurez 1 changement soit à Sestri Levante, soit à La Spezia Centrale, soit à Levanto. Environ 2h de trajet.

DISPERSION

Après le petit déjeuner du dernier jour.

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Environ 6€ par jour.

DÉPLACEMENT

Train, bateau, bus

BUDGET & CHANGE

L'Euro est la monnaie locale

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

En accord avec votre guide, il pourra se charger de répartir cette somme à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements :

- Un pantalon de toile - Short - T-shirt - Sweat shirt
- Un pull chaud ou polaire
- Une veste coupe vent
- une cape de pluie
- Un chapeau de soleil
- Chaussettes
- Une paire chaussures de randonnée (avec tenue de cheville et semelles crantées type Vibram)
- Tennis ou sandales pour le soir
- maillot de bain suivant les voyages

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Bâtons de marche, notamment pour les circuits dans les Cinque Terre et la Côte Amalfitaine qui comportent des randonnées avec de nombreux escaliers
- Une paire de lunettes de soleil
- Un couteau type suisse, une gourde ou thermos (1L min) à défaut une bouteille en PET
- Affaires de toilette minimum et serviette de bain.

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Prévoir un sac de voyage souple (50-80 litres) à fermeture éclair latérale de 15 Kg maximum. Pendant le trekking, il contiendra les affaires que vous n'utiliserez pas pendant la journée et que vous retrouverez le soir. Il est parfois nécessaire de porter ses bagages quelques centaines de mètres donc pensez à voyager léger !
- Un sac à dos (contenance environ 40 l - 10 kg max) pour vos affaires de la journée : pull, T-shirt de rechange, pique-nique, gourde, lunettes, petit matériel, etc.

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence pendant le circuit. Toutefois, il est recommandé aux participants d'apporter leurs médicaments : aspirine, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricostérol, crème de protection solaire visage et lèvres... Pensez également à vos pieds : élastoplast, éosine, etc...

NB : Il n'y a pas d'antibiotiques "courants" dans la pharmacie commune. Aussi chaque participant doit apporter, s'il le souhaite, son propre traitement en fonction de sa tolérance.

La carte européenne d'assurance maladie (CEAM)

Elle permet de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos dépenses de santé (soins médicaux et pharmaceutiques, hospitalisations). Au moins deux semaines avant votre départ, demandez le formulaire à votre Centre de Sécurité Sociale. Toute les informations concernant cette carte sont disponibles sur le site : <http://www.ameli.fr>

Durant l'été, le sud de l'Italie connaît des températures très élevées dont doivent tenir compte les personnes âgées et les familles avec de jeunes enfants, surtout lorsqu'elles circulent en automobile, ou lors de certaines excursions - promenades sur les volcans : Vésuve et Etna - ou visites de fouilles archéologiques.

Formalités & santé

PASSEPORT

Oui

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

À compter du 1er janvier 2014, la durée de validité des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées aux personnes majeures passera de 10 à 15 ans. Attention, cette prolongation ne concernera pas les CNI délivrées aux mineurs qui resteront toujours valables 10 ans. Un décret vient en effet d'être publié en ce sens au Journal officiel du vendredi 20 décembre 2013. Cet allongement de 5 ans concernera à la fois : les nouvelles CNI délivrées à partir du 1er janvier 2014, les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013. Pour les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, cette prolongation de 5 ans n'impliquera aucune démarche particulière de la part des usagers, la date de validité inscrite sur le titre n'étant pas modifiée. Pour chaque pays acceptant la carte nationale d'identité comme document de voyage, le ministère de l'intérieur propose une fiche d'information traduite.

<http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI>

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs